



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка»
Старооскольского городского округа

**Консультация для родителей
«Гаджетозависимость детей дошкольного возраста»**

Подготовили:
Борзенкова М.И.
Смурыгина Т.М.
воспитатели

Старый Оскол
2023

«Гаджетозависимость детей дошкольного возраста»

Зависимость от гаджетов начинается с родителей

Родители, часто того не понимая, сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. Они искренне считают, что это необходимо. И забывают о том, чтобы увеличивать круг других интересов детей, не ищут ресурс в интеллектуальных, творческих занятиях, не учат получать от жизни разные впечатления. Попросту гаджет - зависимость у детей начинается с того, что родители себя заменяют гаджетом, что бы ребенок не мешал (в поликлинике, пробке или дома), не стоит этим злоупотреблять и заменять «живое» общение с ребенком на электронных «друзей».

Многие предпочитают видеть своего ребёнка удобным, не отвлекающим от взрослых дел. А в итоге вырастает подросток, у которого неверно расставлены приоритеты: сначала виртуальный мир, а затем реальная жизнь. Производители же гаджетов постоянно поддерживают интерес подростков, используя особенности их психологии. Это замкнутый круг, который разорвать смогут только родители.

Как определить зависимость от гаджетов у детей?

Гаджет-зависимость у детей можно определить, проведя маленький тест. **Предложите ребёнку честно и откровенно ответить утвердительно («да») или отрицательно («нет») на такие заявления:**

1. Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
4. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
7. Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
8. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
9. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать

утвердительно, если есть хотя бы один признак).

10. Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.

Подвести итог просто. Посчитайте ответы «ДА»:

1-4 — нет поводов для беспокойства;

5-6 — тенденция к зависимости;

7-10 — наблюдается зависимость от гаджетов.

Чем опасны гаджеты?

1. Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз: Близорукость, Конъюнктивит.
2. Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.
3. Нарушение осанки;
4. Сбой в системе кровоснабжения (головная боль). Лучший способ избавиться от неё - физическая нагрузка.
5. Нарушения ритма дыхания.

СОВЕТ: Ограничьте экранное время (время проведения у гаджетов для развлечения):

ДО 5 ЛЕТ не более 1 часа в день, с перерывами каждые минут для отдыха глаз;

СТАРШЕ 5 ЛЕТ не более 2 часов, с перерывами каждые 20-30 минут.

Минусы: социальное безразличие, садиться зрение, малоподвижный образ жизни (возможность искривления осанки), капризы, агрессивность.

Плюсы: развитие и образование.

Установите правила:

Запретите вход с планшетом на кухню, что бы дети разделяли, где можно пользоваться гаджетами, а где нет, пусть уважают труд мамы на кухне;

Детям с избыточным весом кушать за просмотром мультиков категорически запрещено;

Детям с избыточным весом кушать за просмотром мультиков категорически запрещено;

Семейные обеды, совместное времяпровождения, игры на свежем воздухе, то к чему нужно стремиться, ради общения ребенка с людьми и окружающим миром.

Какие проблемы могут наблюдаться у дошкольников с зависимостью от гаджетов?

1. Когда ребёнок полностью поглощен в гаджетах, то когда родители отбирают их, он испытывает сильный дискомфорт и реальные

психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём.

2. Окружающая реальность не столь яркая и уж совсем не эстетично организована - обычная серость, тусклость, грязь и бардак — и ребенку снова хочется погрузиться в красоту нереально мира!

3. В реальности не все окружающие нас объекты находятся в движении, поэтому ребенку трудно их воспринимать, так как зрительный центр мозга уже «натренирован» видеть и фокусироваться только на том, что движется.

4. Если ребёнок утратил способность самому следить за происходящим, приходится фокусировать его внимание на чем-либо.

Помните, что погружаясь в мир гаджетов ребенок принимает решение отказаться от участия в реальной жизни, и если вовремя не позаботится, то он станет слугой гаджетов. Стоит задуматься, что мы можем сделать, чтобы гаджеты служили нам, а не мы им.

Что делать?

1. Детям дошкольного возраста, очень хорошо, без морального насилия, могут помочь, волшебные терапевтические сказки, например, такие как “Антикапризин” и “Приличный телевизор”.

2. Для детей постарше, очень важен личный пример! Прежде всего личным примером должны быть родители.

Стоит создать в семье культуру пользования гаджетами и безусловно соблюдать правило всей семьи. Например, можно создать расписание и пользоваться гаджетами только в определенное время. Кстати, внедрив такую культуру, вы заметите, что сами стали менее раздражительными и более сфокусированными на конкретном деле, т.к. не будите отвлекаться постоянно на свой телефон или планшет.

Добавить культуру совместного отдыха. Таким образом, чтобы ребенку и вам это было в удовольствие. Найдите такие варианты, где каждый будет наслаждаться самим процессом:

- Активные игры;
- Прогулки на природе;
- Совместные развивающие игры;
- Спортивные игры.

3. Выберите время и пройдите по кружкам и секциям.

Пока не попробуешь не узнаешь. Пройдите тестовые занятия, познакомьтесь с тренерами и преподавателями, выберите те, которые по душе.

4. Развивайте у ребенка системное мышление.

- Вместе размышляйте, кем он хочет быть, помогайте создать устойчивый образ будущего;
- Разбирайте на примерах причинно-следственные связи:
- Например, когда он будет великим спортсменом, музыкантом или актером, навряд ли это про то, что в будущем он также будет сидеть уткнувшись в гаджет...
- Какие последствия будут если неправильно питаться?
- Что будет, если выполнять домашние задания ежедневно?
- Что будет если не выполнять?
- Насколько проще сделать дело сразу, чем откладывать на потом?
- Какие будут последствия, если пропускать занятия и т.д.

5. Научитесь слушать своего ребенка.

Используйте навыки эмпатического слушания:

- примите решение слушать;
- откажитесь от намерения менять ребенка; - предположите опыт своего ребенка вслух; - получите подтверждение того, что он **ПОНЯТ**, ответ “ДА”; - осознайте смысл его намерения; - предложите найти совместное решение, которое устроит и вас и его.

Возможность договориться есть всегда, помните, не получается, сделай по-другому...

Организовывайте досуг своего ребенка так, чтобы он был вовлечен в эти процессы и радовался этому!

За или против гаджетов?

В современном мире, дети и взрослые не представляют жизнь без телефонов, планшетов, компьютеров и многих других умных устройств. Но как понять нужны ли они ребенку? Гаджеты могут присутствовать в повседневной жизни детей, но дозировано и под присмотром родителей, что бы избежать игры и видео не соответствующие возрасту ребенка.

Список использованной литературы:

1. Андреев, А. С. Интернет-аддикция как форма зависимого поведения / А. С. Андреев, А. В. Анцыборов. – URL: <http://med-read.ru/internet-addiksiya-kak-forma-zavisimogo-povedeniya/> (дата обращения: 04.03.2020). – Текст: электронный.
2. Белянкова, Н. М. Игра? Не только... Воспитание школьников / Н. М. Белянкова, К. Чупаева // Воспитание школьников : Теоретический и научно-методический журнал. – 2002. – №7. – С.19-20. – Текст: непосредственный.
3. Бурова, В. А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости / В. А. Бурова. – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/> (дата обращения: 04.03.2020). – Текст: электронный.
14. Выготский, Л. С. Вопросы

- детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 1997. – 224с. – Текст: непосредственный.
4. Гриффит, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни Финансовые известия / В. Гриффит // Финансовые известия. – 1996. – Вып. 54. – № 183. – С. 5-15. – Текст: непосредственный.
5. Иншаков, А. Г. Механизм формирования игровой зависимости у людей, увлеченных ролевыми онлайн играми / А. Г. Иншаков//Актуальные проблемы современной психологии. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 34-38. – Текст: непосредственный.
6. Медведева, И. Я. Ребенок и компьютер / И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова, М. Н. Миронова. – Клин : Христианская жизнь, 2013. – 51 с. – Текст: непосредственный.